صحتك

لماذا يزيد الطقس البارد من شعورك بالجوع؟ وما الحل؟

تغيرات الشهية في الشتاء تتأثر بشكلٍ أكبر بانخفاض ساعات النهار والتعرض لأشعة الشمس (بيكساباي)

واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:08-21 ديسمبر 2025 م . 01 رَجب 1447 هـ

خلال أشهر الشتاء الباردة، يشعر الكثيرون بجوعٍ أكبر من المعتاد، فيلجأون إلى تناول كميات أكبر من الطعام والأطعمة الدافئة والمريحة.

وبينما يُعزى ارتفاع الوزن في الشتاء غالباً إلى انخفاض درجات الحرارة، يقول الخبراء إن الأسباب الحقيقية تكمن في قصر النهار، واضطراب الساعة البيولوجية، وتغيرات هرمونية طفيفة.

وصرح تيموثي فراي، عالم الأعصاب التغذوي المقيم في فلوريدا ورئيس الأكاديمية الوطنية للتغذية العصبية، لشبكة «فوكس نيوز» الأميركية: «إن تغيرات الشهية في الشتاء تتأثر بشكلٍ أكبر بانخفاض ساعات النهار والتعرض لأشعة الشمس، وما ينتج عنه من اضطراب في الساعة البيولوجية - والذي يُسمى اضطراب الساعة البيولوجية - أكثر من تأثرها بانخفاض درجات الحرارة وحده».

تشير بعض الأبحاث إلى أن الناس قد يأكلون أكثر في البيئات الباردة لتوليد حرارة الجسم، لكن فراي قال إن الأدلة لا تزال مختلطة.

وأضاف: «إن الأدلة التي تشير إلى أن الطقس البارد يزيد باستمرار من هرمونات الجوع هي أدلة تقريبية، لكنها ليست قاطعة على الإطلاق. فهذه التغيرات الهرمونية لا تنطبق على جميع الأفراد».

وتتفق الدكتورة البريطانية كريستال ويلي على أن تغيرات الشهية في فصل الشتاء غالباً ما ترتبط بتغيرات المزاج والتعرض للضوء.

وأوضحت لموقع «Study Finds» العلمي: «الأمر لا يقتصر على الجوع فحسب، بل طريقة الدماغ للتعويض عن انخفاض المزاج ومستويات الضوء، مما قد يؤدي بسهولة إلى دوامة الإفراط في تناول الطعام».

تشير الأبحاث إلى أن الناس يكتسبون ما بين نصف إلى كيلوغرام واحد في المتوسط خلال الأشهر الباردة، حيث يؤدي انخفاض ضوء النهار إلى اضطراب الساعة البيولوجية للجسم، وتغيير الهرمونات المنظمة للشهية، وتحفيز الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات التي تُحسّن المزاج مؤقتاً.

كيف تواجه جوع الشتاء؟

هناك بعض الطرق للمساعدة على كبح جماح الرغبة الشديدة في تناول الطعام خلال فصل الشتاء منها:

تناول الطعام في أوقات منتظمة

أشار فراي إلى أن الطعام وتناوله بمثابة مؤشرات زمنية، أو «مُعطيات الوقت»، وأضاف: «قد تؤدي أنماط تناول الطعام غير المنتظمة، خاصةً في غياب إشارات الضوء القوية إلى تفاقم اضطراب الساعة البيولوجية وزيادة احتمالية الشعور بالرغبة الشديدة في تناول الطعام أو اضطراب الشهية خلال أشهر

الشتاء».

وأوضحت نيلوفر باساريا، خبيرة الصحة العامة ومدربة الصحة والعافية المعتمدة من تكساس، لشبكة «فوكس نيوز»، أن تناول العشاء مبكراً قليلاً وخفيفاً يُساعد على إعادة ضبط الساعة البيولوجية للجسم بعد تغيير التوقيت الشتوي، حيث يعمل توقيت الوجبات كإشارة تُساعد على تنظيم الإيقاعات البيولوجية.

اجعل وجباتك غنية بالبروتين والألياف

ينصح ويلي ببدء اليوم بوجبة إفطار غنية بالبروتين للمساعدة في استقرار مستوى السكر في الدم، وكبح الجوع لفترة أطول، مضيفاً أن بدء الوجبات بأطعمة غنية بالألياف وقليلة السعرات الحرارية يمكن أن يعزز الشعور بالشبع ويحد من الإفراط في تناول الطعام.

تقديم السلطة على الغداء في طبق يحتوي على البروتين

تساعد أطعمة مثل الشوفان والعدس والفاصوليا والبروكلي والتفاح وبذور الشيا على الشعور بالشبع بشكل أسرع، مما يسهل تناول كميات أقل من الطعام عند بدء الوجبات بأطباق مثل حساء الخضار أو السلطات مع الفاصوليا. كما قد تساعد الأطعمة الغنية بـ«أوميغا 3» مثل السلمون والجوز في تنظيم الشهية عن طريق تحسين التواصل بين الأمعاء والدماغ، بينما يمكن للشوكولاته الداكنة التي تحتوي على 70 في المائة كاكاو على الأقل أن تعزز الشعور بالشبع عن طريق إبطاء عملية الهضم وتحفيز هرمونات الشبع، وفقاً لتقرير «Study Finds».

استخدم التوابل بذكاء

إضافة التوابل مثل الفلفل الحار، والفلفل الأحمر الحار، والفلفل الأسود، أو الزنجبيل، قد تساعد في كبح الجوع بالشتاء عن طريق زيادة الشعور بالشبع وكبح الشهية بشكل طفيف. قال ويلي إن مركبات مثل «الكابسيسين»، الموجودة في الفلفل الحار، تنشط عملية إنتاج الحرارة في الجسم، مما قد يساعد في تقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

وجد باحثون في جامعة ولاية بنسلفانيا أن إضافة الفلفل الحار أو البابريكا الحارة إلى الوجبات يمكن أن تقلل بشكل طبيعي من كمية الطعام المتناولة بنسبة تتراوح بين 11 في المائة و18 في المائة عن طريق إبطاء وتيرة الأكل وإتاحة المزيد من الوقت للدماغ لتسجيل الشعور بالشبع.

اشرب الماء قبل الوجبات

قد يساعد شرب الماء أو شاي الأعشاب قبل الوجبات بعض الأشخاص على الشعور بالشبع، وتجنب الخلط بين العطش والجوع، حيث تشير الدراسات إلى أن تناول كوبين من الماء قبل 30 دقيقة من تناول الطعام يمكن أن يقلل بشكل طفيف من السعرات الحرارية المتناولة.

يقول الخبراء إن الحفاظ على ترطيب الجسم في الأشهر الباردة يساعد على الوقاية من التعب وانخفاض الطاقة، لأن الجفاف غالباً ما يمر دون أن يلاحظه الشخص عندما لا يشعر بالعطش.

انتبه... ليس فقط للسعرات الحرارية

أكد فراي أن التحكم في الشهية لا يقتصر على اتباع نظام غذائي فحسب، بل يشمل أيضاً الانتباه إلى عوامل مثل جودة النوم، والمزاج، والتعرض للضوء، والتوتر، والنشاط اليومي، وكلها تؤثر على الجوع وخيارات الطعام، خصوصاً في فصل الشتاء.

وقال: «من خلال ملاحظة الأنماط، مثل ازدياد الرغبة الشديدة في تناول الطعام بعد قلة النوم أو انخفاض الشهية في أيام النشاط المنخفض، يمكننا البدء في تحديد إشاراتنا الفسيولوجية والسلوكية بغض النظر عن الموسم».

وتابع: «تُنمّي هذه الممارسة للملاحظة الذاتية الوعي والمرونة المعرفية، مما يسمح باستجابات أكثر تكيفاً لإشارات الشهية على مدار العام، بدلاً من أنماط رد الفعل التي تحركها المواسم أو الظروف».

اقرأ أيضاً

3 طرق سهلة للتغلب على اكتئاب الشتاء

طبيبة: الشعور بالجوع بعد تناول الطعام يؤشر لمشاكل خطيرة

مواضيع

الطقس | الصحة | دراسة | أميركا